

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 07일(월)	04월 08일(화)	04월 09일(수)	04월 10일(목)	04월 11일(금)	04월 12일(토)	04월 13일(일)
				· 친환경백미밥 · 달걀떡국(1) · 연두부/양념장 (5.6.13) · 참치김치볶음 (5.6.9.13.16.18) · 깍두기(9) · 포도야채주스 (13)	· 참치야채죽 (5.16.18) · 배추김치(9) · 그릭요거트/시 리얼(2.5.6) · 씨없는포도 · 우유생크림빵 (1.2.5.6.10)	· 친환경백미밥 · 크림스프 (2.5.6.13.16) · 황도토마토샐 러드(11.12) · 콘치즈어니언 돈까스/소스 (1.2.5.6.10.13) · 배추김치(9) · 달걀옷식빵토 스트(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 한우설렁탕/소 면(1.5.6.13.16) · 매콤오리떡볶 음(5.6.13.18) · 어묵피망볶음 (2.5.6.8.12.13.16) · 배추김치(9) · 콘푸레이크/우 유(2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 북어무국(13) · 팟콘치킨샐러 드(1.2.5.6.15) · 파리고추멸치 볶음(5.6.13) · 고구마함박스 테이크/소스 (1.2.3.4.5.6.7.8.9. 10.11.12.15.16) · 배추김치(9) · 아몬드머핀 (1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 맑은감자국 · 떡갈비데리야끼 조림 (5.6.10.13.15.16. 18) · 골뱅이야채무침 (5.6.13) · 배추김치(9) · 오레오오즈/우 유(2.5.6)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	15.7	705.9	717.1	998.0	974.9	828.3	737.2	
탄수화물(g)			59.1	123.1	122.6	121.5	123.0	121.9	107.3	
단백질(g)	19.78	19.78	11.9	21.5	14.2	25.6	36.7	25.6	26.2	
지방(g)			29.0	8.7	20.0	44.2	34.9	25.9	22.2	
비타민A(μ g RAE)	151.58	219.14	246.9	86.9	204.9	109.0	803.6	30.1	269.0	
티아민(mg)	0.30	0.37	1.1	0.5	0.9	0.4	1.6	2.0	1.4	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.9	0.4	1.7	0.5	1.5	0.2	1.8	
비타민C(mg)	26.55	33.40	29.0	5.5	56.2	13.1	62.1	8.2	68.1	
칼슘(mg)	231.13	265.58	152.7	108.8	179.5	120.5	234.0	120.6	218.6	
철분(mg)	3.65	4.65	3.0	1.9	3.1	3.0	5.5	1.3	4.4	

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 납치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				04월 07일(월)	04월 08일(화)	04월 09일(수)	04월 10일(목)	04월 11일(금)	04월 12일(토)	04월 13일(일)
				· 친환경찰보리밥 · 돼지고기짜글이찌개(5.6.9.10) · 달걀장조림(1.5.6.13) · 상추부추무침 · 닭살떡볶음(5.6.13.15.18) · 깍두기(9) · 카스테라경단(1.2.5.6)	· 친환경찰흑미밥 · 돈등뼈시래기감자탕(10.13) · 참나물된장무침(5.6.13) · 버섯잡채(5.6.13) · 떡강정간소새우(1.5.6.9.12.13) · 배추김치(9) · 벚꽃도넛(2.5.6.13)	· 비벼주는나물비빔밥(5.6.13) · 유부된장국(5.6) · 무생채(13) · 달걀후라이(1) · 활쫄면떡갈비(1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 몽땅치즈핫도그(1.2.5.6.10.12.15.18)	· 친환경현미밥 · 맑은미역국(5.6) · 열갈이나물(5.6.10.13.18) · 치킨텐더또띠아롤(1.2.5.6.8.12.15.16) · 배추김치(9) · 유산균요구르트(2)	· 숯불치밥(2.5.6.12.13.15.16.18) · 시금치된장국(5.6) · 과일샐러드(1.5.12) · 콩나물무침(5) · 미니돈까스/케첩(1.5.6.10.12.16) · 배추김치(9) · 암실딸기요거트(2)	· 친환경백미밥 · 열갈이된장국(5.6) · 브로콜리숙회/초장(5.6.13) · 오리훈제부추볶음(5.6.13.18) · 새우교자군만두(2.5.6.9.10.16.17) · 배추김치(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.9	816.8	869.4	824.8	661.8	840.9	728.0	
탄수화물(g)			54.8	119.9	125.0	113.0	91.7	97.4	79.1	
단백질(g)	19.78	19.78	17.8	46.2	23.1	35.4	40.0	33.3	29.6	
지방(g)			27.4	15.4	31.3	24.5	14.1	36.1	32.5	
비타민A(μ g RAE)	151.58	219.14	198.3	203.6	163.4	284.3	119.7	220.7	131.3	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.7	0.6	0.6	1.2	0.4	0.5	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.8	0.6	0.6	0.4	1.0	0.5	
비타민C(mg)	26.55	33.40	13.8	12.4	10.4	8.7	11.2	26.5	42.0	
칼슘(mg)	231.13	265.58	164.7	123.7	204.9	230.4	132.3	132.0	115.4	
철분(mg)	3.65	4.65	4.0	4.5	4.7	4.4	2.5	3.7	1.3	

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				04월 07일(월)	04월 08일(화)	04월 09일(수)	04월 10일(목)	04월 11일(금)	04월 12일(토)	04월 13일(일)
				· 친환경잡곡밥 (5) · 곤약어묵국 (2.5.6.8.12.13.16) · 깻순나물(5.6) · 경양식돈까스/ 소스(1.2.5.6.10) · 갈치구이 · 배추김치(9) · 망고감귤컵젤리	· 친환경백미밥 · 건새우아욱된장국(5.6.9) · 미나리초무침(5.6.13) · 닭감자볶음(5.6.13.15.18) · 비엔나야채볶음(10.16) · 배추김치(9) · 참깨바흐쿠펬(5)	· 친환경백미밥 · 소고기배추국(5.6.16) · 취나물무침(13) · 달걀야채볶음(1) · 맛초킹탕수육(1.2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9) · 동바나나우유(2)	· 친환경잡곡밥(5) · 감자수제비국(5.6) · 삼치무조림(5.6.13.18) · 안동닭찜(5.6.13.15.18) · 파래김자반 · 배추김치(9) · 따옴오가닉주스(13)	· 친환경백미밥 · 모듬버섯무국 · 숙주맛살무침 · 돈사태고구마볶음(5.6.10.13.18) · 간풍두부강정(5.6.12) · 배추김치(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	15.7	787.6	971.3	791.1	803.9	871.6		
탄수화물(g)			46.9	82.4	98.2	99.7	119.9	88.0		
단백질(g)	19.78	19.78	19.3	27.3	48.9	36.2	37.3	51.5		
지방(g)			33.8	37.5	41.4	26.6	17.5	33.6		
비타민A(μ g RAE)	151.58	219.14	239.7	102.4	265.6	585.6	143.4	101.5		
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.3	0.9	0.8	0.4	1.0		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.3	0.9	1.1	0.6	0.8		
비타민C(mg)	26.55	33.40	30.3	4.3	50.5	14.1	69.4	13.2		
칼슘(mg)	231.13	265.58	363.4	126.9	351.3	808.3	86.4	444.1		
철분(mg)	3.65	4.65	6.4	2.8	4.9	13.3	4.1	6.8		

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외